

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 2400 calories



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 2383 kcal ● 221g protéine (37%) ● 93g lipides (35%) ● 136g glucides (23%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1080 kcal, 81g de protéines, 60g glucides nets, 50g de lipides



[Purée de patates douces avec beurre](#)
374 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)
3 tasse(s)- 209 kcal



[Cabillaud rôti simple](#)
13 1/3 oz- 495 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1085 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 42g de lipides



[Lentilles](#)
231 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
856 kcal

Day 2 2408 kcal ● 175g protéine (29%) ● 114g lipides (43%) ● 141g glucides (23%) ● 31g fibres (5%)

Déjeuner

1105 kcal, 34g de protéines, 64g glucides nets, 71g de lipides



[Chaudrée de palourdes](#)
2 boîte(s)- 728 kcal



[Pois mange-tout au beurre](#)
375 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1085 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 42g de lipides



[Lentilles](#)
231 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
856 kcal

Day 3

2406 kcal ● 148g protéine (25%) ● 81g lipides (30%) ● 213g glucides (35%) ● 59g fibres (10%)

Déjeuner

1105 kcal, 34g de protéines, 64g glucides nets, 71g de lipides



Chaudrée de palourdes

2 boîte(s)- 728 kcal



Pois mange-tout au beurre

375 kcal

Dîner

1085 kcal, 65g de protéines, 147g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de lentilles et légumes

1018 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

2394 kcal ● 171g protéine (29%) ● 32g lipides (12%) ● 290g glucides (48%) ● 65g fibres (11%)

Déjeuner

1090 kcal, 58g de protéines, 141g glucides nets, 22g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal

Dîner

1085 kcal, 65g de protéines, 147g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de lentilles et légumes

1018 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

2365 kcal ● 154g protéine (26%) ● 114g lipides (43%) ● 134g glucides (23%) ● 48g fibres (8%)

Déjeuner

1055 kcal, 40g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

2 sandwich(s)- 970 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

1095 kcal, 66g de protéines, 24g glucides nets, 68g de lipides



Salade tomate et avocat

411 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

2365 kcal ● 154g protéine (26%) ● 114g lipides (43%) ● 134g glucides (23%) ● 48g fibres (8%)

Déjeuner

1055 kcal, 40g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète
2 sandwich(s)- 970 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

1095 kcal, 66g de protéines, 24g glucides nets, 68g de lipides



Salade tomate et avocat
411 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

2374 kcal ● 200g protéine (34%) ● 92g lipides (35%) ● 152g glucides (26%) ● 36g fibres (6%)

Déjeuner

1110 kcal, 90g de protéines, 44g glucides nets, 56g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
307 kcal

Dîner

1045 kcal, 61g de protéines, 106g glucides nets, 34g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Frites de patate douce
530 kcal



Seitan simple
7 oz- 426 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Boissons

- ☐ eau
17 tasse (4032mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
17 c. à café (77g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
3 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (769g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ Ail
10 gousse(s) (30g)
- ☐ poivron vert
5 c. à s., haché (47g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (205g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
5 1/2 tasse (743g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
9 oz (260g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (352g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
- ☐ spray de cuisson
4 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (1g)
- ☐ huile
3 1/4 c. à café (mL)

Épices et herbes

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
13 1/3 oz (378g)
- ☐ thon en conserve
3 boîte (516g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 1/2 tasse (480g)
- ☐ beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1 2/3 livres (765g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve
4 boîte (525 g) (2076g)
- ☐ bouillon de légumes
7 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
3 2/3 c. à soupe (14g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
7 moyen (18 à 20 cm) (826g)
- ☐ avocats
4 avocat(s) (787g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ citron
2/3 petit (39g)

Produits de boulangerie

☐ sel
1/2 oz (14g)

☐ poivre noir
5 g (5g)

☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)

☐ paprika
1/2 c. à café (1g)

☐ pain
8 tranche (256g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres

**beurre**

3 c. à café (14g)

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

morue, crue

13 1/3 oz (378g)

huile d'olive

5 c. à c. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Chaudrée de palourdes

2 boîte(s) - 728 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chowder de palourdes en conserve

2 boîte (525 g) (1038g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve

4 boîte (525 g) (2076g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pois mange-tout au beurre

375 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

beurre

7 c. à café (32g)

sel

1 3/4 trait (1g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

4 2/3 tasse (672g)

beurre

14 c. à café (63g)

sel

3 1/2 trait (1g)

poivre noir

3 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Donne 3 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Donne 3 banane(s) portions

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

1. La recette n'a pas d'instructions.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

2 sandwich(s) - 970 kcal ● 33g protéine ● 39g lipides ● 106g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

spray de cuisson

2 vaporisation(s), environ 1/3 de
seconde chacune (1g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

pain

4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

spray de cuisson

4 vaporisation(s), environ 1/3 de
seconde chacune (1g)

beurre de cacahuète

8 c. à soupe (128g)

pain

8 tranche (256g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



citron, pressé

2/3 petit (39g)

avocats, haché

2/3 avocat(s) (134g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

2/3 botte (113g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

seitan, façon poulet

10 oz (284g)

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1 1/4 c. à soupe (19mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 1/2 c. à s., haché (23g)

oignon

5 c. à s., haché (50g)

huile d'olive

2 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

6 1/4 gousse(s) (19g)

seitan, façon poulet

1 1/4 livres (567g)

sel

1/3 c. à café (2g)

eau

2 1/2 c. à soupe (38mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

5 c. à s., haché (47g)

oignon

10 c. à s., haché (100g)

huile d'olive

5 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe de lentilles et légumes

1018 kcal ● 64g protéine ● 5g lipides ● 143g glucides ● 37g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés

2 3/4 tasse (371g)

Ail

2 gousse(s) (6g)

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (7g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (73g)

bouillon de légumes

3 2/3 tasse(s) (mL)

lentilles crues

1 tasse (176g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

5 1/2 tasse (743g)

Ail

3 2/3 gousse(s) (11g)

levure nutritionnelle

3 2/3 c. à soupe (14g)

feuilles de chou frisé (kale)

3 2/3 tasse, haché (147g)

bouillon de légumes

7 1/3 tasse(s) (mL)

lentilles crues

2 tasse (352g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(108g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

7/8 avocat(s) (176g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à soupe (mL)

oignon

1 3/4 c. à s., haché (26g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(215g)

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

sel

7/8 c. à café (5g)

poudre d'ail

7/8 c. à café (3g)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 3/4 avocat(s) (352g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (53g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

oignon

3/4 petit (53g)

poivron

3 grand (492g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Frites de patate douce

530 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 79g glucides ● 14g fibres

**patates douces, épluché**

1 lbs (454g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

huile

1 3/4 c. à café (mL)

seitan

1/2 livres (198g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

1. La recette n'a pas d'instructions.